# බුදු සමයේ දැක්වෙන සුව වඩන මඟ

අතිපූජ්‍ය මඩිහේ පඤ්ඤාසීහ මහානායක මාහිමිපාණන් වහන්සේ

මහාකාරුණික බුදුරජාණන් වහන්සේ සසර දුක් නැති කිරීමේ නිවන් මඟ දේශනා කළා පමණක් නො වැ, සසර වසන තුරු වාසනාවන්ත ජීවිතයක් ගත කිරීමට උපකාර වන හැම කරුණක් ම දේශනා කළ බව ද කිව යුතු ය.

ජනතාව ගේ සෞඛ්‍යය සඳහා තැනින් තැන දේශනා කරන ලද කාරණා එක්තැන් කැරැ නුවණින් විමසා බැලුව හොත් කවර වෛද්‍යවරයකු වුව ද සෞඛ්‍ය විශාරදයකු වුව ද පුදුමයට පත්වනු ඒකාන්ත ම ය. එ පමණක් ද නො වැ, සෞඛ්‍ය සේවාව ඉතා දියුණු යැ යි සැලැකෙන මේ විසි වැනි සියවසෙහි ද ඇතැම් අංශවලින් බුද්ධ ධර්මයෙහි සඳහන් වන තරමට එය දියුණු වී නැතැ යි පිළිගන්නවා ඇත.

බුදුරජාණන් වහන්සේ තම ශ්‍රාවකයන් ගේ චින්තන ශක්තිය දියුණු කළ ශාස්තෘවරයෙකි; තම ශ්‍රාවකයන් අන්ධ විශ්වාසයෙන් මුදා සිතන්නට පුරුදු කළ උතුමෙකි. එ හෙයින් ඔබ ද මේ කරුණු ස්වල්පය ගැන හිතන්නේ මැනැවි.

ආහාර සප්පාය, විහරණ සප්පාය, උතු සප්පාය, පුග්ගල සප්පාය, හා අජ්ඣාසය සප්පාය යන කරුණු පස සෞඛ්‍යය සඳහා මහෝපකාරී බව බුද්ධ ධර්මයෙහි සඳහන් වේ.

1. **ආහාර සප්පාය** නම්: තමනට සැප ඇති පථ්‍ය වූ ගුණ වූ ආහාරය යි. ආහාර පිළිබඳ පථ්‍යාපථ්‍ය ගුණාගුණ දැනුම තමා විසින් ම ඇති කැරැගත යුතු වේ. වෛද්‍යවරුනට කිව හැක්කේ ඒ ඒ රෝගයනට පථ්‍යාපථ්‍ය ආහාර විනා කෙළින් ම ඒ ඒ පුද්ගලයනට පථ්‍යාපථ්‍ය ආහාර නො වේ. කුඩා කල පටන් නුවණින් හා පරීක්ෂාවෙන් කෑමෙන් හා බීමෙන් ගුණාගුණ ආහාර දැනැගැනීම අපහසු නො වේ. පැරැණියෝ ස්වාභාවික ආහාර පානයෙකින් යැපුණෝ ය. මෙ කල බහුල වැ ඇත්තේ කෘත්‍රිම ආහාර යි. පැරැණියන් බහුල වැ ප්‍රයෝජනයට ගත් කිරි ගිතෙල් ආදිය අඩු වීමත් ඔවුන් අඩු වශයෙන් ගත් මිරිස් තුනපහ ආදිය බහුල වැ ගැනීමත් මෙ කල රෝග බහුල වීමට හේතුවක් බව පෙනේ.

   තමා ගේ සෞඛ්‍යයට වුවමනා පරිදි ආහාර පානාදියට යෙදැවිය හැකි මුදල් මත්පැනට දුම්බීමට හා නුසුදුසු චිත්‍රපටි බැලීමට වියදම් කිරීම ද රෝග බහුල වීමට හේතුවක් වී තිබේ. එ සේ කිරීමෙන් වුවමනා පමණට ආහාර අඩුවීමෙන් ශරීරය දුර්වල වන අතර මත්පැනින්, දුම්බීමෙන්, චිත්‍රපටි දර්ශනයෙන් හා චිත්‍රපටයන්හි ඇති නරක කොටස් අත්හදා බලන්නට යෑමෙන් දැ යි යන සතර ආකාරයෙන් ද ශරීරය දුර්වල වෙයි.

   ආහාර භාජන සෝදන, පිහිදන, අවුගසන සැටි ආදි වශයෙන් සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය සඳහා ධර්මයෙහි උගන්වා ඇති කාරණා වර්තමාන සෞඛ්‍ය විශාරදයන් ගේ මහත් ගෞරවයට භාජන වී ඇත. ආහාර ගැනීමට පෙරත් පසුත් අත කට ශුද්ධ කරන සැටි, ආහාර ගන්නා සැටි, ගන්නා ප්‍රමාණය ආදි වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද කාරණා රාශියෙකි. ඒ හැම සෞඛ්‍යයට මහෝපකාරී වන බව උගත්තු නොමසුරු වැ ප්‍රකාශ කෙරෙති.

   අපේ මුතුන් මිත්තන් ආහාරය සඳහා පිළියෙළ කැරැගත් මාලුවෙහි හෙවත් සත් ආකාරයකින් තනාගත් ව්‍යංජනයන්හි මෙ කල උගතුන් පෙන්වන හැම විටමින් පදාර්ථයක් ම ඇතුළත් වූ බව කිව යුතු ය.

2. **විහරණ සප්පාය** නම්: ශරීර සෞඛ්‍යයට ගැළැපෙන ඉඳුම් හිටුම් ආදි විහරණය යි. සැම දෙනාට ම සෞඛ්‍යය දියුණු වන පරිදි පැවැත්විය යුතු ව්‍යායාමයන් ද තිබිය යුතු ය. එය තමාට හා තමා ගේ ශිෂ්ටාචාරයට ද ගැළැපෙන්නක් මෙන් ම නිරන්තරයෙන් පවත්වන්නක් ද විය යුතු ය.

3. **උතු සප්පාය** නම්: ශරීරයට හිතකර වූ ශීතෝෂ්ණාදිය යි. ශරීරයට වුවමනා පරිදි ශීතෝෂ්ණ නොලැබීම ලෙඩ බහුල වීමට හේතුවෙකි. දිනපතා නෑමෙන් ශරීර සෞඛ්‍යය දියුණු කැරැගත හැකි වේ. ජලය දුර්ලභ කාලවල හා පළාත්වල රෙදි කඩක් තෙමා ඇඟ සේදීමෙන් ඍතු ගැන්වීම බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුදැනැ වදාළ කරුණෙකි.

4. **පුග්ගල සප්පාය** නම්: ශාරීරික හා මානසික නොයෙක් රෝගයන් ගෙන් පෙළෙන අය ගේ ආශ්‍රය නො ලබා සෞඛ්‍යයෙන් දියුණු පුද්ගල යන් ඇසුරට ගැනීම යි. මුලින් කී කරුණට වඩා මෙය ප්‍රධාන වේ. නරක පැවැතුම් ඇති නොයෙක් රෝගයන් ගෙන් පෙළෙනවුන් පමණක් නො වැ නරක අදහස් ඇතියවුන් ආශ්‍රය කිරීම ද නොයෙක් රෝගයනට හේතු වේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙන් ම පෙර'පර දෙ දිග ම වෛද්‍යවරු ද මේ කාරණා සෞඛ්‍යය සඳහා මහෝපකාරී බව පිළිගනිති. වෛද්‍යවරුන් මෙ පමණෙකින් නැවැතී ඇතත් අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේ තවත් පියවරක් ඉදිරියට ගොස් ඇත. එ නම්, සෞඛ්‍යය සඳහා අජ්ඣාසය සප්පාය ද වුවමනා බව යි.

5. **අජ්ඣාසය සප්පාය** නම්: හොඳ අදහස්වලින් යුක්ත වීම යි. අදහස් නරක් වීමෙන් නොයෙක් රෝග හටගන්නා බව ධර්‍මයෙහි සඳහන් වන පරිදි ම යුරෝපයේ මහ පඬිවරු ද අද එය පිළිගනිති.

සෞඛ්‍ය සංරක්‍ෂණය සඳහා බුද්ධ ධර්‍මයෙහි සඳහන් වන කාරණා තවත් ආකාරයෙකින් දැක්විය හැකි වේ. එ නම් වත්ත පිටිය පිරිසිදු වැ තබාගැනීම, ගෙය පිරිසිදු වැ තබාගැනීම, වැසිකිළිය පිරිසිදු වැ තබාගැනීම, වස්ත්‍ර පිරිසිදු වැ තබාගැනීම හා හිත පිරිසිදු වැ තබාගැනීම යනු යි.

1. වත්ත පිටිය පිරිසිදු වැ තබාගැනීම සෞඛ්‍යය සඳහා මහෝපකාරී වේ. එ සේ පිරිසුදු කිරීමෙහි හෙවත් හැමදීමෙහි ආනිසංස දක්වමින් ශ්‍රාවකයන් එයට උනන්දු කැරවූ උත්තමයෙකි, බුදුරජාණන් වහන්සේ.

2. ගෙය පිරිසිදු වැ තබාගැනීම සෞඛ්‍යය පිණිස ඉතා අවශ්‍ය ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගෙවල් පිරිසිදු කිරීම ප්‍රකාශ කොට තිබෙන්නේ ඉතා දීර්ඝ විස්තරයෙකිනි. ගේ තුළ තිබෙන උපකරණ පිටතට ගන්නා සැටි, අවුගස්සා ගන්නා සැටි, නැවැත තැන්පත් කරන සැටි, වහලේ පටන් ගේ පිරිසිදු කරන සැටි ඉතා පැහැදිලි වැ ම ප්‍රකාශ කොට ඇත.

3. වැසිකිළිය පිරිසිදු වැ තබාගැනීම පිළිබඳ වැ වත්තක්ඛන්ධකයක් හෙවත් වත් රැසක් ම දේශනා කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ වැසිකිළියෙහි පවා එහෙ මෙහෙ කෙළ නො ගැසිය යුතු බව ප්‍රකාශ කළ හ.

4. වස්ත්‍ර පිරිසිදු වැ තබාගැනීමත් සනීපාරක්‍ෂාව සඳහා කළ යුතු ප්‍රධාන කටයුත්තෙකි. වස්ත්‍ර සෝදන සැටි පමණක් නො වැ නමන සැටි ද බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ හ.

5. ශරීරය පිරිසිදු වැ තබාගැනීම ද සෞඛ්‍යය සඳහා අතිශයින් උපකාර වන කරුණෙකි. ජලය දුර්ලභ කාලවල හා ස්ථානවල දී ඇඟ සේදීමෙන් හෝ ශරීරය පිරිසිදු කැරගත යුතු සැටි ධර්‍මයෙහි සඳහන් වේ.

වෛද්‍යවරුන් මෙ පමණෙකින් නැවැතී ඇතත් බුදුරජාණන් වහන්සේ තවත් ඉදිරියට ගොස් සෞඛ්‍යය සඳහා හිතත් පිරිසුදු කැරගත යුතු බව දේශනා කළ හ.

හිත පිරිසිදු වැ තබාගැනීම සෞඛ්‍යය ආරක්‍ෂා වීම සඳහා පමණක් නො වැ හටගත් රෝග වහා සුව වීමට ද උපකාර වේ. රෝගියාට ආගමික හැඟීම් අවශ්‍ය යැ යි කියන්නේ එ හෙයිනි. සාමාන්‍යයෙන් සැමදාට මත් විශේෂයෙන් අසනීප වූ විටත් හිත ප්‍රීතියෙන් හා පිරිසුදුවෙන් තබාගත යුතු ය. හිත පිරිසිදු වූ පමණට ශරීරගත ලේ ධාතුව පිරිසිදු වෙයි. ලේ ධාතුව පිරිසිදු වූ තරමට දෙන බෙහෙත්වල ගුණ ලැබීම ඉක්මන් වේ.

ආගමික නොවන පත් පොත් කියැවීමෙන් ද සංගීතයෙන් හා චිත්‍රපටි දර්ශනයෙන් ද ප්‍රීතියක් ඇති වෙතත් එයින් හිත පිරිසිදු නො වේ. ආගමික පත් පොත් පත්‍රිකා කියවන විට හා ආගමික හැඟීමෙන් යුතු ව, සිටින විට හිත ද පිරිසිදු වේ; ගත ද සැහැල්ලු වේ. එ හෙයින් ගිලන්

හල්වල ඉන්නා රෝගීන් ඉක්මනට සුවපත් කොට නිවෙස් කරා යවන්නට රජය විසින් ද රෝගීන් ගේ ආගමික කටයුතු පිළිබඳ විශාල උනන්දුවක් දැන්විය යුතු ය.

සුව දුක් වේදනා හා රෝග දුරු වේ වා!

රසවාහිනී 2507 / 1963 වෙසක් කලාපයෙනි
ප්‍රඥාප්‍රභා 3

යතුරුලිවීම: ඇම්. ඒ. බන්‍ධුල මහතා